

Yoga Fondamental – niveau 1

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

42 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 14 heures
- Synchrone en présentiel ou visioconférence : 28 heures

FORMATEURS :

- Audrey BEROUD
- Nathalie FAUVRE
- Claire TAROT

PRE REQUIS :

Cette formation s'adresse aux professionnels :

- Du sport : éducateurs, coach sportif, APA, ...
- De la santé : kinésithérapeute, sage-femmes, etc.
- De la danse & du mouvement : professeurs de danse, etc.

La formation est également accessible aux professionnels souhaitant développer une activité de professeur de yoga et qui justifie d'au moins 5 ans de pratique du yoga.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs
- ✓ Identifier les fondamentaux de la pratique corporelle : respiration, concentration, vinyasa, salutation au soleil, ...
- ✓ Utiliser la spécificité de ces techniques et les postures clés de l'enchaînement.
- ✓ Amener une variation et une adaptation au moment opportun.

PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord **un bilan initial de positionnement** avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Apprendre les origines et principes philosophiques du yoga
- ✓ Apprendre les fondamentaux de la respiration yogique
- ✓ Apprendre et appliquer les postures du niveau fondamental
- ✓ Découvrir le Vinyasa

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : Alternance d'apports théoriques, partage d'expériences & mises en situation.

Moyens pédagogiques : le e-learning est dispensé via une plateforme LMS (Moodle) et propose un parcours pédagogique interactif (théorie, quizz, vidéos...). La partie synchrone de la

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Yoga Fondamental – niveau 1

formation est assurée soit en distanciel via un outil de visioconférence (signature électronique, manuel de formation...) ou en présentiel (salle de formation, matériel adapté).

EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Yoga Fondamental – niveau 1

Programme de la formation :

Le découpage du programme formation :

1. Programme du e-learning :

- Principes théoriques : découverte du yoga (philosophie & origine), de ses bienfaits.
- Le Sanskrit : la langue du Yoga
- Les outils pédagogiques : les bandhas, les drishtis, la respiration
- Pratique de la respiration yogique : Samavritti Pranayama
- Les alignements dans les postures
- Le Vinyasa : principes & les différents Vinyasa
- La Salutation au Soleil et ses variations
- L'enchaînement de base : postures & transitions
- L'enchaînement fondamental : postures & transitions
- Détail des différentes postures : debout, assises, allongées, inversées
- L'utilisation des accessoires

2. Programme du synchrone :

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h-11h30	Accueil	Accueil et présentation des participants Questions / réponses concernant le contenu théorique du e-learning Le yoga dans sa pratique professionnelle
11h30-12h45	Initiation à la pratique du yoga dynamique par l'intégration d'une pratique personnelle	Présentation de la pratique et des différents outils de concentration ujjayi et mula bandha Préparation mobilité du bassin / hanches dans la respiration et le mouvement synchrone Apprendre à respirer avec la respiration complète / la respiration carrée / activation et mise en place des bandhas Apprentissage de la salutation au soleil et de l'enchaînement de base
12h45-13h	Feedback	Retour sur la séance
13h-14h	 Pause-déjeuner	
14h-14h30	Analyse sur la pratique	Analyse de la séance du matin
14h30-15h	Mise en pratique en travail par deux et en groupe	Technique de respiration de base / la salutation au soleil Apprendre à respirer avec la respiration complète / analyse et description Les premières bases techniques de

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Yoga Fondamental – niveau 1

		respiration avec l'inspiration et l'expiration différencierées Les 3 plans anatomiques de la respiration La longueur de la respiration avec différentes notions de rythmes : samavritti prānayama
15h-18h	Pratique personnelle Pratique personnelle avec Viparita Karani	La salutation au soleil et la notion de rythme Les 5 postures de la salutation au soleil (analyse, description détaillée et pratique en atelier) Suite de l'apprentissage de l'enchaînement et mise en place de la respiration Les postures debout La posture de relaxation Posture allongée sur le dos / les jambes à la verticale contre le mur - relaxation

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-11h	Pratique personnelle	Une séance de pratique personnelle de l'enchaînement fondamental
11h-11h30	Feedback	Retour et analyse de la séance
11h30-12h30		Introduction à l'alignement dans la prise de posture avec la posture du samasthitி Tous les critères d'alignement dans les postures debout La préparation / la prise et la tenue de la posture
12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30-14h		La compréhension des différents outils de concentration
14h-16h	Pratique personnelle Analyse et pédagogie : travail à deux et restitution en groupe	Suite de l'apprentissage de l'enchaînement du yoga dynamique avec intégration des nouvelles postures debout Analyse et description de la posture d'une partie de l'enchaînement du matin / placement et alignement dans la prise de la posture. Corrections verbales, visuelles et tactiles Mise en place des techniques respiratoires en lien avec l'alignement corporel de référence : ujjay et la posture du samasthitி

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Yoga Fondamental – niveau 1

16h-16h30	Retour et analyse sur le système du Vinyasa	Focus sur les critères d'exécution et de liaison avec la respiration et les sensations avec le demi vinyasa debout et le surya vinyasa Focus sur l'intégration de la pratique personnelle
16h30-17h	Pratique personnelle avec les techniques respiratoires et l'enchaînement de pré-postures inversées Viparita Karani	Exercices de respiration avec la technique de la respiration aux 4 temps égaux : Samavritti Pratique et analyse de l'enchaînement : Viparita Karani Initiation à la demi-posture inversée à partir de la posture de relaxation Viparita Karani

Jour 3 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-11h	Pratique personnelle	Suite mise en place de la technique respiratoire fondamentale et de l'apprentissage de l'enchaînement Fondamental avec la suite de la série de postures debout ; assises et allongées sur le dos Utilisation des accessoires cale, sangle, mur
11h-12h30	Retour sur les techniques respiratoires ; les postures ; l'enchaînement fondamental	Focus sur les critères d'exécution et d'alignement de la posture en lien avec la respiration et les sensations Avec analyse, description et compréhension de la construction de l'enchaînement des différentes séries de postures La technique du Vinyasa avec notion de rythme et d'intensité dans la pratique Retour sur l'utilisation des accessoires cale, sangle, mur
11h-12h30	Retour sur les techniques respiratoires ; les postures ; l'enchaînement fondamental	Focus sur les critères d'exécution et d'alignement de la posture en lien avec la respiration et les sensations Avec analyse, description et compréhension de la construction de l'enchaînement des différentes séries de postures La technique du Vinyasa avec notion de rythme et d'intensité dans la pratique Retour sur l'utilisation des accessoires cale, sangle, mur

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Yoga Fondamental – niveau 1

12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30-14h30	La philosophie du Yoga	Les 8 piliers du yoga Les sutras
14h30-16h30	Suite analyse pédagogique avec critères d'alignement dans la posture	Travail à deux, restitution en groupe Utilisation des accessoires / contre le mur Exercices pratiques spécifiques dans l'alignement de la posture Corrections verbales, visuelles et tactiles
16h30-17h	Préparation technique et pédagogique : restitution en groupe	Restitution des acquis du module fondamental avec une partie de l'enchaînement (avec analyse et description) Pratique personnelle

Jour 4 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-10h30	Pratique personnelle	Une partie de l'enchaînement fondamental et ses techniques Avec les différentes adaptations de la posture avec utilisation des accessoires
10h30-12h30	Retour et focus sur l'ensemble des acquis pédagogique du module	Les outils de concentration et la respiration ; l'enchaînement fondamental avec la salutation au soleil
12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30-16h	Mise en pratique	Construction et mise en pratique des Sadhanas : pratiques personnelles quotidiennes Yogiques
16h-17h	Evaluation théorique	QCM Retours et corrections
17h-17h30	Évaluation formative	Évaluation de fin de module

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A